

PRÍLOHA 1 a

Hodnoty Wilcoxonovho testu

Somatické parametre

Wilcoxonov test - telesná hmotnosť

Wilcoxonov test	1.roč	2. roč.	3.roč
W	41	40,5	40,7
u-hodnota	7,18	7,12	7,15
p	0,00	0,00	0,00
významnosť	**	**	**

Wilcoxonov test - obvod pása

Obvod pása	1.roč	2.roč.	3.roč.
W	51	0,0	56
u-hodnota	6,61	6,57	6,51
p	0,00	0,00	0,00
významnosť	**	**	**

Wilcoxonov test - obvod bokov

Obvod bokov	1.roč.	2.roč	3.roč
W	47,50	45	0
u-hodnota	6,59	6,7	7,11
p	0,00	0,00	0,00
významnosť	**	**	**

Wilcoxonov test - kožné riasy 1.roč.

	triceps	biceps	subscapular	supraspinal	medial-calf	SUMA
W	20	6,5	0	6	6,5	69
u-hodnota	6,68	6,86	6,96	7,18	6,96	6,8
p	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
významnosť	**	**	**	**	**	**

Wilcoxonov test - kožné riasy 2 roč.

	triceps	biceps	subscapular	supraspinal	medial-calf	SUMA
W	32	0	25	18,5	0	0
u-hodnota	6,68	7,08	6,96	7	7,07	7,21
p	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
významnosť	**	**	**	**	**	**

Wilcoxonov test - kožné riasy 3 roč.

	triceps	biceps	subscapular	supraspinal	medial-calf	SUMA
W	47,5	0	67	0	0	71
u-hodnota	6,64	6,8	6,7	7,12	7,07	6,79
p	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
významnosť	**	**	**	**	**	**

Motorické parametre**Wilcoxonov test - skok do diaľky z miesta 1. Ročník**

obdobie		W	u-hodnota	p	významnosť
ZS-Z	ZS-K	458	3,63	0,00	**
LS-Z	LS-K	0	7,14	0,00	**
ZS-Z	LS-K	353,5	4,48	0,00	**
ZS-K	LS-Z	87	6,46	0,00	**

ZS - Z = začiatok zimného semestra LS - Z = začiatok letného semestra
 ZS - K = koniec zimného semestra LS - K = koniec letného semestra

Wilcoxonov test - skok do diaľky z miesta 2. Ročník

obdobie		W	u-hodnota	p	významnosť
ZS-Z	ZS-K	0	7,26	0,00	**
LS-Z	LS-K	0	7,21	0,00	**
ZS-Z	LS-K	0	7,08	0,00	**
ZS-K	LS-Z	15,5	7,05	0,00	**

Wilcoxonov test - skok do diaľky z miesta 3. Ročník

obdobie		W	u-hodnota	p	významnosť
ZS-Z	ZS-K	0	7,27	0,00	**
LS-Z	LS-K	42	6,57	0,00	**
ZS-Z	LS-K	54,50	6,76	0,00	**
ZS-K	LS-Z	14	6,83	0,00	**

ZS - Z = začiatok zimného semestra LS - Z = začiatok letného semestra
ZS - K = koniec zimného semestra LS - K = koniec letného semestra

Wilcoxonov test - predklon v sede 1. Ročník

obdobie		W	u-hodnota	p	významnosť
ZS-Z	ZS-K	208,5	4,94	0,00	**
LS-Z	LS-K	10	7,05	0,00	**
ZS-Z	LS-K	0	6,88	0,00	**
ZS-K	LS-Z	312	4,94	0,00	**

Wilcoxonov test - predklon v sede 2. Ročník

obdobie		W	u-hodnota	p	významnosť
ZS-Z	ZS-K	0	7,15	0,00	**
LS-Z	LS-K	65	6,39	0,00	**
ZS-Z	LS-K	67,5	6,47	0,00	**
ZS-K	LS-Z	0	7,32	0,00	**

Wilcoxonov test - predklon v sede 3. Ročník

obdobie		W	u-hodnota	p	významnosť
ZS-Z	ZS-K	0	7,25	0,00	**
LS-Z	LS-K	0	6,98	0,00	**
ZS-Z	LS-K	0	6,94	0,00	**
ZS-K	LS-Z	0	7,11	0,00	**

Wilcoxonov test - Pah – sed 1. Ročník

Obdobie		W	u-hodnota	p	významnosť
ZS-Z	ZS-K	126,5	6,28	0,00	**
LS-Z	LS-K	0	7,25	0,00	**
ZS-Z	LS-K	4,5	7,15	0,00	**
ZS-K	LS-Z	157,5	6,16	0,00	**

ZS - Z = začiatok zimného semestra LS - Z = začiatok letného semestra

ZS - K = koniec zimného semestra LS - K = koniec letného semestra

Wilcoxonov test - Pah – sed 2. Ročník

obdobie		W	u-hodnota	p	významnosť
ZS-Z	ZS-K	0	7,21	0,00	**
LS-Z	LS-K	0	7,28	0,00	**
ZS-Z	LS-K	0	7,15	0,00	**
ZS-K	LS-Z	0	7,27	0,00	**

Wilcoxonov test - Pah – sed 3. Ročník

obdobie		W	u-hodnota	p	významnosť
ZS-Z	ZS-K	0	7,30	0,00	**
LS-Z	LS-K	0	7,33	0,00	**
ZS-Z	LS-K	0	7,25	0,00	**
ZS-K	LS-Z	20,5	7,24	0,00	**

Wilcoxonov test - výdrž v zhybe 1. Ročník

obdobie		W	u-hodnota	p	významnosť
ZS-Z	ZS-K	577,5	3,09	0,00	**
LS-Z	LS-K	43	7	0,00	**
ZS-Z	LS-K	185	6,04	0,00	**
ZS-K	LS-Z	668,5	2,66	0,00	**

Wilcoxonov test - výdrž v zhybe 2. Ročník

obdobie		W	u-hodnota	p	významnosť
ZS-Z	ZS-K	55,5	6,85	0,00	**
LS-Z	LS-K	0	7,25	0,00	**
ZS-Z	LS-K	10	7,12	0,00	**
ZS-K	LS-Z	98	6,6	0,00	**

ZS - Z = začiatok zimného semestra LS - Z = začiatok letného semestra

ZS - K = koniec zimného semestra LS - K = koniec letného semestra

Wilcoxonov test - výdrž v zhybe 3. Ročník

obdobie		W	u-hodnota	p	významnosť
ZS-Z	ZS-K	0	7,21	0,00	**
LS-Z	LS-K	0	7,09	0,00	**
ZS-Z	LS-K	0	7,24	0,00	**
ZS-K	LS-Z	38	6,51	0,00	**

Wilcoxonov test - vytrvalostný člňkový beh 1. Ročník

obdobie		W	u-hodnota	p	významnosť
ZS-Z	ZS-K	555	3,65	0,00	**
LS-Z	LS-K	178,5	6,1	0,00	**
ZS-Z	LS-K	369	4,71	0,00	**
ZS-K	LS-Z	368	4,72	0,00	**

Wilcoxonov test - vytrvalostný člňkový beh 2. Ročník

obdobie		W	u-hodnota	p	významnosť
ZS-Z	ZS-K	152	6,27	0,00	**
LS-Z	LS-K	50,5	6,68	0,00	**
ZS-Z	LS-K	129	5,97	0,00	**
ZS-K	LS-Z	26	6,81	0,00	**

Wilcoxonov test - vytrvalostný člnkový beh 3. Ročník

obdobie		W	u-hodnota	p	významnosť
ZS-Z	ZS-K	32,5	6,88	0,00	**
LS-Z	LS-K	43,5	6,46	0,00	**
ZS-Z	LS-K	27	6,57	0,00	**
ZS-K	LS-Z	99,5	6,29	0,00	**

ZS - Z = začiatok zimného semestra LS - Z = začiatok letného semestra

ZS - K = koniec zimného semestra LS - K = koniec letného semestra

Wilcoxonov test - člnkový beh na 10 x 5 m 1. Ročník

obdobie		W	u-hodnota	p	významnosť
ZS-Z	ZS-K	260	5,58	0,00	**
LS-Z	LS-K	428,5	4,66	0,00	**
ZS-Z	LS-K	658,5	2,7	0,00	**
ZS-K	LS-Z	202,5	5,92	0,00	**

Wilcoxonov test - člnkový beh na 10 x 5 m 2. Ročník

obdobie		W	u-hodnota	p	významnosť
ZS-Z	ZS-K	34,5	6,84	0,00	**
LS-Z	LS-K	263	5,65	0,00	**
ZS-Z	LS-K	358	4,77	0,00	**
ZS-K	LS-Z	164,5	6,01	0,00	**

Wilcoxonov test - člnkový beh na 10 x 5 m 3. Ročník

obdobie		W	u-hodnota	p	významnosť
ZS-Z	ZS-K	7,50	6,97	0,00	**
LS-Z	LS-K	144	5,99	0,00	**
ZS-Z	LS-K	245	4,94	0,00	**
ZS-K	LS-Z	213	5,70	0,00	**

Funkčné parametre

Wilcoxonov test - Ruffierova skúška (I.roč.)

Obdobie		W	u-hodnota	p	významnosť
ZS-Z	ZS-K	0	7,22	0,00	**
ZS-K	LS-Z	44,50	6,96	0,00	**
LS-Z	LS-K	55	6,89	0,00	**
ZS-Z	LS-K	24	6,90	0,00	**

ZS-Z = začiatok zimného semestra LS-Z = začiatok letného semestra
ZS-K = koniec zimného semestra LS-K = koniec letného semestra

Wilcoxonov test - Ruffierova skúška (II.roč.)

Obdobie		W	u-hodnota	p	významnosť
ZS-Z	ZS-K	29	6,99	0,00	**
ZS-K	LS-Z	20,20	5,21	0,00	**
LS-Z	LS-K	48	6,87	0,00	**
ZS-Z	LS-K	23	7,08	0,00	**

Wilcoxonov test - Ruffierova skúška (III.roč.)

obdobie		W	u-hodnota	p	významnosť
ZS-Z	ZS-K	5,50	7,19	0,00	**
ZS-K	LS-Z	77,50	6,44	0,00	**
LS-Z	LS-K	20,50	6,93	0,00	**
ZS-Z	LS-K	19	6,83	0,00	**

Wilcoxonov test - vitálna kapacita pľúc

obdobie			W	u-hodnota	p	významnosť
1.roč.	ZS-Z	LS-K	0	6,08	0,00	**
S.K.	LS-K	ZS-Z	48	6,05	0,00	**
2.roč.	ZS-Z	LS-K	0	6,51	0,00	**
S.K.	LS-K	ZS-Z	104,5	4,55	0,00	**
3.roč.	ZS-Z	LS-K	93	5,67	0,00	**

S.K. = skúškové obdobie

Príloha č. 2

Príklady príprav na jednotlivé hodiny aerobiku a body form

PRÍPRAVA NA HODINU AEROBIKU

ÚVODNÁ ČASŤ : Warm up

1 – 8 double step touch R/L

1 – 8 L – step R/L

1 – 8 leg curl R/L

1 – 8 V – step R/L

Strečing – zadnej strany stehna a lýtkové svaly

Čas : 7 minút

Intenzita : mierna

HLAVNÁ ČASŤ: Choreografia - vpravo a vľavo

1. Blok 1 – 8 mambo, vpred a vzad, pivot

1 – 8 1x V step, 1x step touch

1 – 8 cha – cha, pravá, ľavá, 4x march vpred

1 – 8 4x march vzad, 1x mambo, pivot

2. Blok 1 – 8 4x step touch diagonála, vpravo a vľavo

1 – 8 3x knee up

1 – 8 4x grapevine box

1 – 8 - || -

3. Blok Spojenie blokov 1+2

Čas : 25 minút

Intenzita : stredná – vysoká

Posilňovanie: posilnenie svalstva horných končatín (podľa zásobníka cvičení)

Čas : 5 minút

ZÁVEREČNÁ ČASŤ:

Uvolnenie svalov pomocou tanečných krokov: twist, samba a cha – cha, dynamický strečing

Čas : 3 minúty

HUDBA : 134 – 152 BPM

PRÍPRAVA NA HODINU STEP AEROBIKU

ÚVODNÁ ČASŤ : Warm up

1 – 8 basic step R/L

1 – 8 knee up R/L

1 – 8 leg curl R/L

1 – 8 grapevine R/L

Strečing – zadnej strany stehna a lýtkové svaly

Čas : 7 minút

Intenzita : mierna

HLAVNÁ ČASŤ : Choreografia - vpravo a vľavo

1. Blok 1 – 8 mambo, cha-cha

1 – 8 V-step

1 – 8 pivot

1 – 8 basic step

2. Blok 1 – 8 V-step

1 – 8 A-step

1 – 8 kick

1 – 8 turn step

3. Blok Spojenie blokov 1+2

Čas : 25 minút

Intenzita : stredná – vysoká

Posilňovanie: výpady vpred a vzad, squat, plié na stupienku (schodíku)

Čas : 5 minút

ZÁVEREČNÁ ČASŤ:

Vydýchanie, chôdza na mieste, strečing dolných končatín

Čas : 3 minúty

HUDBA : 134 – 144 BPM

PRÍPRAVA NA HODINU KICK BOX (TAEBA) AEROBIKU

ZAHRIATIE: : pravá a ľavá strana

1 – 8 4x step touch

1 – 8 1x V step turn (90), 1x V step turn (180)

1 – 8 2x step knee travel

1 – 8 2x leg curl sigl, 1x leg curl double

Strečing – zadnej strany stehna a lýtkové svaly, svaly horných končatín

Čas : 10 minút

Intenzita : mierna

HLAVNÁ ČASŤ : Choreografia - vpravo a vľavo

1. Blok 1 – 8 4x lunge, 2x paža box vpred, 2x spodný hák

1 – 8 2x grapevine, výkop nohou vpred

1 – 8 2x grapevine, výkop nohou bokom

1 – 8 step knne cross back, 2x leg curl back L/R

2. Blok 1 – 8 2x grapevine, knee up, paže zákryt

1 – 8 8x twist jumps, paže box

1 – 8 step knee travel R, step double knne L

1 – 8 4x march turn back (180), 2x mambo side L/R

3. Blok Spojenie blokov 1+2

Čas : 25 minút

Intenzita : stredná – vysoká

ZÁVEREČNÁ ČASŤ:

Vydýchanie, chôdza na mieste, strečing horných a dolných končatín

Čas : 5 minúty

HUDBA : 130 – 144 BPM

PRÍPRAVA NA HODINU BODY FORM (FORMOVANIE TELA)

ZAHRIATIE: : pravá a ľavá strana

1 – 8 2x double step touch

1 – 8 4x knee lift

1 – 8 2x grapevine

1 – 8 2x leg curl sigl, 1x leg curl double

Strečing – svalov horných, dolných končatín a svalov trupu

Čas : 5 minút

Intenzita : mierna

HLAVNÁ ČASŤ : posilňovanie jednotlivých častí tela + dyna band

Čas : 30 minút

Intenzita : stredná - vysoká

Zásobník posilňovacích cvičení na jednotlivé svalové skupiny :

Cvičenia pre svaly horných končatín a pletenca ramenného

1. Podpor na predlaktí ležmo – vzpor ležmo
toto cvičenie prevádzame najprv striedavoruč, neskôr obojruč
2. Stoj spojný – rúčkovanie vpred do vzporu ležmo a späť
3. Kľuky vo vzpore kľáčmo – „ženské kľuky“, kľuky vo vzpore ležmo – „pánske kľuky“
4. Kľuky vo vzpore vzadu ležmo
5. Obraty vo vzpore ležmo

Cvičenia pre svaly medzilopatkové a dolných fixátorov lopatiek

1. Turecký sed, upažiť pokrčmo – stiahnuť ramená dole a pritlačiť lopatky k hrudníku
2. Ľah na bruchu, pokrčiť upažmo – zdvih predlaktia od podložky s vnútornou rotáciou, lakte ostávajú na podložke
3. Ľah na bruchu, pripažiť – prehnúť sa v hrudnej časti chrbtice, zapažiť s vnútornou rotáciou paže, dlane von, palce hore
4. Ľah pokrčmo, skrčiť pripažmo – tlakom lakt'ov do podložky hrudný záklon
5. Turecký sed, upažiť poníž, dlane hore – opakovane pokrčiť pripažmo, sťahovať lopatky k hrudníku a mierne k sebe

Cviky pre svaly dolných končatín

1. Stoj spojný, pripažiť – vysadené podrepy, kolena nesmú ísť pred špičky, predpažiť
2. Stoj spojný, ruky v bok – výpady striedavonož vpred, stranou, vzad
3. Sed, ľavá noha pokrčená, ktorú si držíme rukami, pravá noha vystretá tesne nad zemou, “fajka“ – priťahujeme pravú nohu hore 10 cm
obmeny: chodidlo vytočiť von, alebo do vnútra

Cvičenia pre sedacie svaly

1. Sed pokrčmo – izometrická kontrakcia 4 – 6 s
2. Ľah na bruchu, mierne pokrčiť roznožmo, chodidla sa dotýkajú – izometrická kontrakcia 4 – 6 s
3. Podpor na predlaktí kľačmo zánožný pravou, pohyb nohy – varianty:
opakovane zanožovať, pokrčiť zánožmo (päta hore), zanožiť – skrčiť zánožmo
4. Ľah pokrčmo na boku – opakovane pokrčiť únožmo
5. Ľah pokrčmo na ľavom boku – hmity napnutou pravou nohou v malom rozsahu

Cviky pre brušné svaly

1. Ľah na chrbte, ruky v tyl, nohy pokrčené – výdych, brucho vtiahnite dovnútra, ramená a hrudník dvihnite po dolné uhly lopatiek, ramená a lopatky tlačte dozadu. Po dokončení výdychu sa vráťte do základnej polohy
2. Ako cvik č. 1, ale kolena vytočíme do strán, chodidlá sú spolu
3. Ako cvik č. 1, ale pri zdvihu sa vytočíme hornú časť trupu do strany vpravo (vľavo)
4. V ľahu na chrbte zdvihnite pokrčené nohy, ruky v tyl – pri výdychu sa zdvihnite a natiahnite ľavú ruku z vonkajšej strany k pravému členku a vráťte sa do východiskovej polohy, to isté na opačnú stranu
5. Ľah na chrbte, pripažiť, dlane na zemi, nohy pokrčiť prednožmo – výdychom vytlačiť spodným brušným svalstvom nohy do výšky

DYNA BAND – dynamická guma

Posilňovanie svalov pletenca ramenného

Základné postavenie (ZP) – stoj mierne rozkročný, mierny podrep, chodidlá paralelne, panva podsadená

1. ZP – guma v oboch rukách, ľavá päť na ramene, pravú pažu skrčte pripažmo. Napnite gumu pravou do vzpaženia a povoľte
2. ZP – guma na zápästí, vzpažte, dlane vytočte von. Natiahnite gumu tlakom paží do strán a pomaly späť
3. ZP – guma v oboch rukách, ľavá paža pri pravom boku. Gumu napínať pravou pažou vpravo do upaženia. To isté v ľavo.

Posilňovanie svalov na prednej strane paže – bicepsu

1. ZP – guma v oboch rukách, pravá dľaň hore, ľavá dľaň dole, ľavá paža pri pravom boku. Skrčením pravej paže k pravému ramenu natiahnite gumu a pomaly späť. To isté opačne. Lakte pevne pri tele, nedávajte ich do strán ani hore.
2. ZP – dve spojené gummy, navlečte gumu na špičku pravej nohy, druhý koniec chyťte do pravej ruky, dľaňou hore, lakeť pri boku. Pokrčením pravého predlaktia k pravému ramenu natiahnite gumu a pomaly ju spúšťajte do vodorovnej polohy. To isté druhou pažou.
3. ZP - navlečte gumu pod chodidlá, druhý koniec gumy uchopte oboma rukami, dlane hore, predlaktie vodorovne. Natiahnite gumu zdvihnutím predlaktia ku hrudníku a pomaly späť. Nevytáčajte lakte.

Posilňovanie svalov na zadnej strane paže – tricepsu

1. ZP – guma v oboch rukách, ľavá ruka drží gumu pri pravom ramene, pravou skrčiť upažmo. Napnite gumu do upaženia pravou a pomaly späť. To isté druhou pažou.
2. ZP – guma v oboch rukách, ľavá dľaň pritlačená pri ramene, pravý lakeť pri tele. Pravú pažu vystrite do pripaženia dľaňou dole, gumu napnúť smerom dole. Opakovať aj druhou pažou.
3. ZP – dve spojené gummy za telom, pokrčiť pripažmo ľavou, predlaktie na bedrách, lakeť pri tele, pravá vzpažiť pokrčmo. Pravú pažu vystrite do vzpaženia, gumu napnúť. To isté ľavou.

Posilňovanie svalov trupu

1. ZP – guma v oboch rukách, skrčte predpažmo, dlane dole. Natiahnite gumu, tlačte lakte, ramená a lopatky do zadu k chrbtici a povoľte späť.
2. ZP – guma na zápästí za telom, palce oproti sebe. Ťahajte gumu do strán a povoľte 8x a potom mierne hmity pažami do strán 8x.
3. ZP – guma na predlaktí, predpažiť pokrčmo, dlane dnu. Gumu napnite pohybom laktov do strany a pomaly povoľte.
4. ZP - spojené dve gummy za telom, pripažiť pokrčmo, ruky pri ramenách, dlane von. Vystrieť paže do upaženia a pomaly povoľte.
5. ZP - navlečte gumu pod chodidlá, druhý koniec uchopte oboma rukami, dľaňami k telu a laktami von. Natiahnite gumu skrčením predpažmo, lakte vodorovne a uvoľnite.
6. ZP – guma v oboch rukách pred telom, pripažiť. Ťahom gumy zapažiť, guma sa opiera o stehná.

Posilňovanie svalov dolných končatín

1. Ľah na pravom boku - navlečte gumu cez kolená, dolné končatiny pokrčiť prednožmo. Unožte hornou skrčenou nohou a prinožte. To isté v ľavo.
2. Ľah na pravom boku – guma cez kolená. Unožte skrčenou nohou, napnite do prednoženia, späť skrčiť a prinožiť, to isté pravou nohou.

3. Ľah na pravom boku – guma nad kolenami, pravá noha mierne pokrčená, ľavá vystretá . Unožovať ľavou, panvu tlačíme dopredu , opakujeme pravou.
4. Ľah na pravom boku – navlečte gumu na pravý členok a ľavé chodidlo, pokrčte ľavú nohu v kolene, chodidlo postavte na zem za pravú nohu. Natiahnite gumu zdvihnutím vystretej pravej nohy a späť . Špička cvičiacej nohy smeruje vpred. To isté ľavou nohou.
5. ZP a poloha gummy ako predchádzajúci cvik. Skrčte prednožmo pravou a napnite pravú nohu nad zemou , potom ľavou.
6. Ľah pokrčmo – navlečte gumu na pravý členok a ľavé chodidlo. Natiahnite gumu prednožením pravej povýš a povoľte späť, opakujeme aj ľavou .
7. Stoj ľavým bokom pri opore – oprite sa o oporu, navlečte gumu na členky a pokrčte prednožmo pravou. Natiahnite gumu napnutím pravej nohy v kolene o povoľte, potom ľavú.
8. Stoj čelom k opore – oprite sa o oporu a navlečte gumu na členky. Natiahnite gumu skrčením zanožmo pravej a povoľte späť, opakujte ľavou.
9. Ľah na bruchu – navlečte gumu na ľavú špičku a pravý členok, čelo položte na ruky. Skrčte ľavou nohou a späť, to isté opačne.
10. Ľah na bruchu – gumu navlečte na členky. Natiahnite gumu zanožením striedavo pravej a ľavej končatiny .

Posilňovanie sedacích svalov

1. Podpor kľáčmo na predlaktí, váhu preneste na ruky, hlavu mierne predkloňte – spojené gummy navlečte pod koleno ľavej nohy a nad koleno pravej nohy. Pravú nohu pokrčte povýš a zanožujte pomaly ťahom hore a späť do ZP , potom ľavú.
2. ZP ako v predchádzajúcom cviku. Pravú nohu pokrčte a zanožujte pomaly ťahom hore a dole až sa dotknete kolenom ľavej päty , to isté ľavou.
3. Podpor kľáčmo na predlaktí – guma ako v cviku 1, pravou zanožiť povýš a dole prekrížiť kľáčiacu nohu, vystriedať nohy.
4. Podpor na predlaktí – guma na kolenách, kombinácia cviku 2 a 3 pravou a ľavou nohou.
5. Podpor kľáčmo na predlaktí – guma pod kolenom ľavej kľáčiacej nohy a na chodidle zanožujúcej pravej nohy. Pravé koleno pritiahnúť k brade a pomaly napnúť nohu do zanoženia , opakujeme aj ľavou nohou.

ZÁVEREČNÁ ČASŤ:

strečing posilňovaných svalových skupín

Čas : 5 minúty

HUDBA : 118 – 134 BPM